

11.01.2026, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) zrazik drobiowy gotowany - 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,9 białko [g]: 92,0, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 11,0, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 25,8, sól [g]: 7,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 290,6, cukry proste [g]: 52,9, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2020,5 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 58,3, NKT [g]: 10,9, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 23,1, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2041,3 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 8,6, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 42,9, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 8,7

12.01.2026, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> pomarańcza – 150g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 40g ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 40g ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), , szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2167 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 61,9, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098 białko [g]: 109,8, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6

13.01.2026, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2190,3 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 79,4, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270,4 białko [g]: 107,5, tłuszcze [g]: 83,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 44,9, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,0

14.01.2026, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 20g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 30g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 20g (MLE) szynka z piersią indyczą - 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą - 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym - 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny - 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g papryka - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem - 40g (MLE) polędwica sopocka - 40g papryka - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy - 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy - 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy - 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy - 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy - 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa - 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2228 białko [g]: 106.36, tłuszcze [g]: 60.95, NKT [g]: 23,92 węglowodany [g]: 326.89, cukry proste [g]: 36,25, błonnik [g]: 28.20, sól [g]: 5.67	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04, NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88, sól [g]: 5.36	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04, NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88, sól [g]: 5.36	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04, NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88, sól [g]: 5.36	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04, NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88, sól [g]: 5.36	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2476 białko [g]: 118.64, tłuszcze [g]: 75.24, NKT [g]: 28,880 węglowodany [g]: 347.73, cukry proste [g]: 23,15, błonnik [g]: 34.45, sól [g]: 7.63

15.01.2026, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 150g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kefir – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 84,9, NKT [g]: 26,0, węglowodany [g]: 241,4 cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 16,5, sól [g]: 6,7	wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2187,7 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 89,1, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 253,8, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 7,2

16.01.2026, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR),sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2050,9 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 18,3, węglowodany [g]: 252,9, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 23,6, sól [g]: 18,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,6 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 82,7, NKT [g]: 18,6, węglowodany [g]: 248,5, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 19,2

17.01.2026, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,4 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 62,8, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 265,0, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 29,5, sól [g]: 7,1

18.01.2026, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g papryka – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem z owoców leśnych – 30g pomidor – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) papryka – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata -10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2145,1 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 65,4, NKT [g]: 13,1, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 59,6, błonnik [g]: 20,6, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2207,1 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 16,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2207,1 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 16,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2207,1 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 16,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2207,1 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 10,4, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 58,9, błonnik [g]: 16,9, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,7 białko [g]: 116,4, tłuszcze [g]: 63,1, NKT [g]: 10,5, węglowodany [g]: 268,5, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 4,9

19.01.2026, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 50g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą – 200g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU, SEL) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sakiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej z marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2047 białko [g]: 110.29, tłuszcze [g]: 60.95, NKT [g]: 25,91, węglowodany [g]: 276.83, cukry proste [g]: 26,75, błonnik [g]: 34.18, sól [g]: 6.70	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058 białko [g]: 112.59, tłuszcze [g]: 57.59, NKT [g]: 24,18, węglowodany [g]: 282.19, cukry proste [g]: 29, błonnik [g]: 29.36, sól [g]: 6.47	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058 białko [g]: 112.59, tłuszcze [g]: 57.59, NKT [g]: 24,18, węglowodany [g]: 282.19, cukry proste [g]: 29, błonnik [g]: 29.36, sól [g]: 6.47	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058 białko [g]: 112.59, tłuszcze [g]: 57.59, NKT [g]: 24,18, węglowodany [g]: 282.19, cukry proste [g]: 29, błonnik [g]: 29.36, sól [g]: 6.47	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058 białko [g]: 112.59, tłuszcze [g]: 57.59, NKT [g]: 24,18, węglowodany [g]: 282.19, cukry proste [g]: 29, błonnik [g]: 29.36, sól [g]: 6.47	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2216 białko [g]: 120.55, tłuszcze [g]: 66.77, NKT [g]: 27,36, węglowodany [g]: 296.74, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 36.54, sól [g]: 7.52

20.01.2026, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z kaszką manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE), sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1891 białko [g]: 98.24, tłuszcze [g]: 55.08 NKT [g]: 21,68, węglowodany [g]: 262.60, cukry proste [g]: 25,76, błonnik [g]: 26.42, sól [g]: 4.88	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2010 białko [g]: 99.04 tłuszcze [g]: 55.05, NKT [g]: 21,43, węglowodany [g]: 291.18, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 26.12, sól [g]: 26.12	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2010 białko [g]: 99.04 tłuszcze [g]: 55.05, NKT [g]: 21,43, węglowodany [g]: 291.18, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 26.12, sól [g]: 26.12	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2010 białko [g]: 99.04 tłuszcze [g]: 55.05, NKT [g]: 21,43, węglowodany [g]: 291.18, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 26.12, sól [g]: 26.12	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2010 białko [g]: 99.04 tłuszcze [g]: 55.05, NKT [g]: 21,43, węglowodany [g]: 291.18, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 26.12, sól [g]: 26.12	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2178 białko [g]: 112.76 tłuszcze [g]: 66.08, NKT [g]: 25,81, węglowodany [g]: 297.12 cukry proste [g]: 25,82, błonnik [g]: 30.90 sól [g] 6.25